



令和7年度 河原田地区市民センターサークル紹介

あなたも始めてみませんか？見学も歓迎です。

詳しくは、河原田地区市民センター（☎345-5020）へお問合せください。

美和の会

（リライブきもの）

練習日 月2回
第1・3金曜日
9:00～12:00
代表 山田 秀子

カトレア

（カラオケ）

練習日 月2回
第1・3金曜日
13:00～16:00
代表 来田 文子



花みかんの会

（絵手紙）

練習日 月1回
第2土曜日
9:00～12:00
代表 岡田 詔子



すくすくサロンkawarada

実施日 月1回
第3水曜日
10:00～12:00
代表 坂本 幸恵

詩吟

練習日 月3～4回
水曜日
19:00～21:00
代表 綿谷 芳由

踊り同好会

練習日 月1回
19:30～21:00
代表 伊藤 ひと美



5月の各地区カフェのご案内

- 南河原田町・川尻町「おしゃべりカフェ」の開催日時
南河原田町公会所：5月6日（火）10:00～
川尻町公民館：5月20日（火）10:00～
- 貝塚町「カフェサロン」の開催日時
貝塚町集会所：5月18日（日）13:00～

「童謡を歌う会」

5月9日（金）10:00～
河原田地区市民センター
2階ホールで行います。



今日も元気で「イキイキ教室」

いつまでも自分の足で歩き、日常生活が楽しく過ごせるように、お友達と共に集みましょう！（申込み不要）

| | |
|-----|---------------------|
| 日時 | 5月12日（月）10:00～11:30 |
| 場所 | 河原田地区市民センター 2階ホール |
| 対象 | おおむね65歳以上の市民の方 |
| 内容 | 運動、ゲーム、ベル、脳トレおみやげなど |
| 参加費 | 無料 |
| 持ち物 | 水筒、タオル、必要に応じマスク |



※動きやすく、体温調節のしやすい服装でお越しください。体調の悪い方は参加をお控えください。参加される方は感染症予防にご協力ください。

問合せ 高齢福祉課 ☎354-8170
主催 四日市市ヘルスリーダーの会



～私たちが子育て応援しています～

“すくすくサロン” 開催のご案内♪ 親子リズム遊び☆

日時 5月21日（水）10:00～
場所 河原田地区市民センター
2階ホール



★内容、持ち物、参加費などは、下記のLINEアカウントへ、お問合せください。
みなさんの参加をお待ちしています!!

問合せ 坂本 ☎090-4154-9382

主催 すくすくサロンkawarada

LINE アカウント ▶▶▶
すくすくサロンkawarada
@gwaq8280m
お友達申請受付中です!!



令和7年度 集団がん検診のご案内

詳細は、広報よっかいち 4月下旬号 別冊『令和7年度 がん検診のお知らせ（保存版）』でご案内します。定員に達した時点で、申し込みを締め切りとさせていただきます。

問合せ 健康づくり課 ☎354-8282

★河原田地区市民センターで行う集団検診★

| 日程 | 場所 | 時間 | 検診内容 | 申込締切日 |
|-----------|-----------------|-------------------------------|----------------------------|-----------|
| 11月20日（木） | 河原田地区 市民センター | 胃がん／午前 大腸がん／午前 子宮頸がん／午前 | 胃がん検診 大腸がん検診 子宮頸がん検診 | 10月20日（月） |
| 11月21日（金） | | 乳がん／午前 肺がん／午前 | 乳がん検診（マメグラーフ） 肺がん・結核検診 | |



～ 地域レビューの入り口は、体のことから ～

「介護予防ボランティア ヘルスリーダー養成講座」

ヘルスリーダーは、四日市市が養成している介護予防のボランティアです。20～90歳の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、地区市民センターなどの身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪

参加費
無料

日時 5月30日（金）、6月6日（金）・13日（金）・20日（金）・27日（金）
全5回シリーズ いずれも14：00～16：15

場所 四日市市勤労者・市民交流センター 本館1階多目的ホールほか（日永東一丁目2-25）

対象 受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方

※有資格者（看護師、理学療法士など）で、現在職務に従事している人は除く

内容 介護予防に関する講義や運動の実習など

講師 日本福祉大学 社会福祉総合研修センター コーディネーター 荒深 裕規さん

定員 20名程度（応募多数の場合は抽選）

申込み 5月19日（月）〔必着〕までに、高齢福祉課（☎354-8170 FAX354-8280）へ。下記のホームページの申し込みフォーム、または、右のQRコードからでも申し込みできます



ホームページからの申し込み▶

四日市ヘルスリーダー養成講座

検索

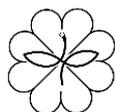
申し込み用
QRコード▶

たみお 民生のつぶやき



はじめまして。四日市市民生委員児童委員のキャラクター「民生（たみお）」です。今後、私、民生（たみお）が、民生委員児童委員の制度や活動をみなさんにお伝えしていきます。

市内で約600人が活動している民生委員児童委員のことを、広くみなさんに知っていただきたいと思いますので、よろしくお願いします。



◀民生委員児童委員のマークの由来

幸せの芽生えを示す四つ葉のクローバーをバックに、民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボル鳩をかたどっています。

5月の自動車文庫のご案内

◎河原田地区市民センター前
1日（木）13:40～14:20

◎川尻町公民館前
29日（木）13:20～13:50



Kawarada Hoikuen かわらだほいくえん あそぼう会のお知らせ

5月のあそぼう会は、14日（水）・28日（水）に行います。14日は親子リトミックがあります。

10：00～11：30

お子さんと一緒にぜひ遊びにいらしてください。

※入口付近に消毒用アルコールを設置しています。必ず手指の消毒をお願いします。

体調の悪い方は参加できません。



☎345-5067